

2学期がスタートし、早1か月が過ぎました。9月は北中祭文化の部があり大変盛り上がりましたね。きっとクラスの絆もより深まり、また1つ思い出が増えたことでしょう。さて、今日から10月がスタートします。暑さの厳しかった真夏を超え、過ごしやすい季節となりました。秋は食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・とさまざまな楽しみがあります。それぞれの秋を楽しみ、目標に向かって努力、挑戦してほしいと思います。同時に季節の変わり目でもあるため、体調を崩さないよう、生活リズムを整えておきましょう。



10月15日 / 世界手洗いの日



正しい手の洗い方

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。



引用：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

インフルエンザ感染症が、全国的に異例の早さで流行し始めています。昨年より5週以上早い流行入りで、1999年以降2番目の早さだそうです。普段から、手洗いやうがい、部屋の換気などの感染症対策をしているかと思いますが、これからの季節はその必要性がさらに高まってきます。学校は集団生活の場です。1人1人の感染症対策が、学校全体の感染症対策につながります。全員で協力して、これからの季節を乗り越えましょう。

○食事の前 ○トイレの後
○体育の後 ○帰宅後

など手洗いの必要な場面はたくさんあります。合わせて手指消毒を行うとより効果的です。

また手洗いの後は、必ず清潔なハンカチで水分を拭き取りましょう。拭き取らなかった場合、新たに菌が付着しやすくなったり、手荒れの原因になったりします。みなさんはハンカチを毎日持参しているでしょうか。毎日清潔なハンカチを必ず用意しましょう。



10月10日は目の愛護デー



目の疲れチェック

あてはまる症状にチェックしてみましょう。

☐目が乾いた感じがする

☐目が痛い

☐目がかすむ

☐涙が出やすい

☐充血しやすい

☐目が合にくい

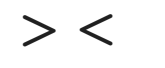
☐まぶたのけいれんがある

上の症状にいくつかチェックがついた人は、目が疲れているサインです。勉強しているとき、テレビをみているときなど、目は日中ほとんど休むことなく働いており、知らないうちに目を酷使しているかもしれません。



目のストレッチをしよう

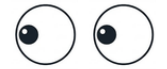
①前を見る ②目を強く閉じる



③目をパッと開く ④右を見る



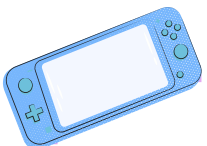
⑤左を見る ⑥上を見る



⑦下を見る



勉強中やメディア使用時に、1時間に1回程度行うと効果的です。



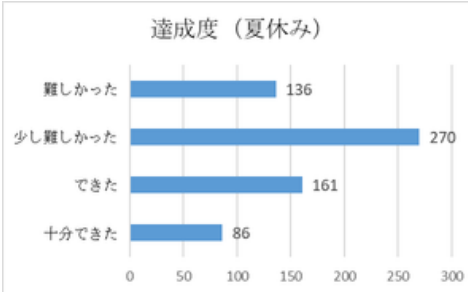
メディアコントロールチャレンジの結果



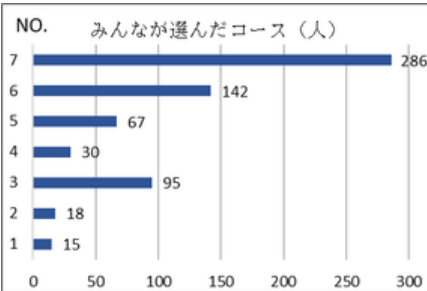
夏休みの課題として、「メディアコントロールチャレンジ」に取り組んでもらいました。意識的にメディアの使用を控えることができたでしょうか。みなさんが取り組んだ結果を紹介します。

番号	メディコントロール・コース内容
1	1日中メディアに接しない
2	帰宅～寝るまでメディアに接しない
3	夕食時から寝るまでメディアに接しない
4	メディア 1日30分までOK
5	メディア 1日60分までOK
6	メディア 1日90分までOK
7	自分で決めた目標や時間帯で

達成度 (夏休み)



みんなが選んだコース (人)



選んだコースは7コースが圧倒的に多く、普段の自分の使用状況に合わせて、使用時間や時間帯を決めていました。また1～3のような、難易度の高いコースに挑戦している人もいました。目標達成をめざすにはコース選びも重要ですね。

達成度は「少し難しかった」が最も多く270人(41.3%)でした。選んだコースにもよるかと思いますが、普段から長時間メディアを使用している人は、なかなか目標達成が難しかった様子がみられました。

この夏の取り組みを無駄にしないためにも、振り返りや今後の生活への生かし方が重要となってきます。ここで、みなさんの感想や工夫ポイントを一部紹介しますね。

○趣味に使える時間が増えた
○家族との会話の時間が増えた
○運動や勉強を頑張る時間を増やしたい
○次はより難しいコースに挑戦したい
○スマホの使用を減らすと朝すっきり起きられるようになった
○タイマーをセットするなど工夫すると達成できた
○毎日プリントをみて、目標を守るようにした
○スマホの使用を制限できるアプリを使った
○勉強に集中できるようになった
○自分が思っているより使いすぎていることが分かった
○自由な時間が多いとドラダラ使ってしまうことが多かった

Check!



この夏、目標が達成できなかったって、簡単にあきらめることなく、根気強く続けることが大切です。1、2年生については、冬休みも実施する予定です。それまでの間も日常的にメディアコントロールを忘れず、意識して使用を控えるようにしましょう。3年生も受験に向けて、長時間使用は控えましょう。本日、チャレンジシートを返却しますので、もう一度自分の結果を振り返ってみてくださいね。



メディア機器を使いすぎると心身にどんな影響も及ぼすのでしょうか



睡眠不足・睡眠の質低下



ブルーライトにより脳が昼だと勘違い

目の疲れ・視力低下



A B

姿勢悪化



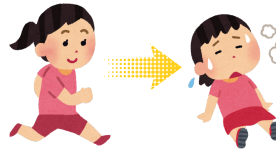
首や肩への負担に加え、内臓を圧迫し働きをさまたげる。便秘などの原因に。

肩こり・首こり



さらに頭痛などの症状につながることもある

運動不足による体力低下



心が不安定に



イライラしやすくなったり、メディアへの依存の気持ちが現れたりする。

なぜメディア機器を長時間使うといけないのかをきちんと理解すると、「別に使いすぎても問題ないだろう」「使わないように言われるからしょうがなく・・・」「好きなように使わせてほしい」という気持ちが減り、正しい使い方をするために行動を改めることができます。今ここに紹介したような症状がある場合は、メディア機器の使用時間を減らすと、症状の改善を実感できる人もいるかもしれません。